

AccuActual

BOLETÍN N° 56 - Diciembre de 2008



Presentamos
a la Nueva Junta
Directiva de ACCU



Ramón y Lucy



Entrevista a
Ramón Florentino



*Sea previsor, conserve sus ahorros
Y llévase uno de estos regalos gratis*



TABLA DE CUCHILLOS
(Para aportaciones de 360 € a 3.000 €)



ATORNILLADOR ELÉCTRICO
BLACK & DECKER
(Para aportaciones de 3.001 € a 12.000 €)



CENTRO DE PLANCHADO
SAIVOD
(Para aportaciones de 12.001 € a 30.000 €)



CAFETERA NESPRESSO
DELONGHI
(Para aportaciones de más de 30.000 €)

☎ 902 105 005
www.cajastur.es

cajAstur 

Planes de Pensiones depositados en Caja de Ahorros de Asturias (Nº registro DGS D0057) y gestionados por Cajastur Pensiones S.G.F.P. S.A. (Nº registro DGS C0180). Plan de Previsión Asegurado (PPA) y Plan Individual de Ahorro Sistemático (PIAS) son seguros de Capital Vida y Pensiones, Seguros y Reaseguros, S.A.U. (CIF A-74087081) meditados por Cajastur Mediación Operador de Banca Seguros Vinculado, S.L.U. (CIF B-24242067) inscrito en el Registro de mediadores de seguros de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones con la clave 09-0009, y ambas entidades con domicilio en calle Martínez Marina nº 7, 33009 Oviedo. Concertado seguro de responsabilidad civil profesional y capacidad financiera de acuerdo a lo dispuesto en la legislación vigente.

COORDINA:

José Ramón Marinas.

REDACTORES:

Luisana de Albornoz.
Covadonga Sánchez.
Eduardo Murcia.
Jose Ramon Marinas.
José A. Jarne.

CHISTE:

Ramon Florentino.

CONTRAPORTADA:

Jose Luis Peón.

COLABORAN EN ESTE NÚMERO:

Dolores Mud.
Manuel Costa.
Ramón Florentino.

FOTOGRAFÍA:

ACCU ASTURIAS.
Manuel Costa.

ASESORÍA LABORAL:

Carlos Meana Suárez.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

GRUPO INICIATIVAS.

IMPRIME:

GRÁFICAS NARCEA.

DEPÓSITO LEGAL:

AS-404/96.

Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa del Principado de Asturias.

C/ La Paz, 1 - bajo. 33209 - Gijón. Asturias.
Tel.: 985 091 237. Fax: 984 190 155.
(Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h y de 16:00 a 20:00 h).

Centro Social Vetusta
C/ Vetusta, 11. Tel.: 669 184 225.
(Lunes a jueves de 17:30 a 20:30 h).

Apdo. de Correos, Nº 309.
33280 - Gijón. Asturias.

accuactual@telecable.es
www.accuasturias.org

ACCU ASTURIAS no se hace responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores.

Se prohíbe la reproducción total y/o parcial sin la autorización escrita de los autores y de ACCU ASTURIAS.

Queridos amigos:

Tenéis en vuestras manos un nuevo número de ACCU ACTUAL, la revista de ACCU ASTURIAS. Nuestra revista. La revista de todos los que formamos esta pequeña gran familia que es la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de Asturias.

Pretendemos que sea una publicación nueva, diferente, con unos contenidos distintos, en la que el verdadero protagonista sea el enfermo: el único motor que impulsa la asociación y sin el que nada de lo que se proyecta desde la Junta Directiva tendría sentido.

ACCU ACTUAL es un foro abierto y participativo en el que nadie debe sentirse excluido. Cabemos todos. Nuestra revista debe ser el medio adecuado en el que, desde la situación personal de cada uno de nosotros, seamos capaces de proyectar una imagen diferente de nuestra entidad ante los próximos retos que se nos avecinan.

Por esta razón, la revista está abierta a todos vosotros. Vuestra participación es fundamental. Para el equipo de redacción vuestra opinión es imprescindible. Dentro de las limitaciones propias de espacio, estamos dispuestos a publicar cuántas cartas o escritos hagáis llegar a la redacción, así como las posibles colaboraciones.

En resumen, la revista es de todos, y entre todos debemos darle contenido. Y pretendemos que este contenido sea variado, con nuevas y diferentes secciones en las que no sólo se traten nuestras enfermedades, sino que se hable de cine y literatura, de música o de gastronomía. Quizás también de cualquier otro tema que sea de interés... y, lógicamente, os pondremos al día de las últimas novedades de la vida de nuestra asociación.

En resumen, ACCU ACTUAL tiene que ser una publicación dinámica, activa, moderna, y participativa. Es la revista de todos. Es el foro que nos reúne. Es, sin ningún género de dudas, nuestra mejor carta de presentación.

No queremos terminar estas líneas sin hacer antes un reconocimiento público a la Junta Directiva saliente. Gracias a su labor al frente de nuestra asociación se alcanzaron objetivos que de otra manera no se hubieran llevado adelante. La actual Junta Directiva quiere reconocer su trabajo, esfuerzo, honestidad, y dedicación durante tantos años, y manifestarles su agradecimiento por el trabajo realizado.

Un abrazo muy especial. La Junta Directiva.

Sumario

04 Noticias de autoayuda.

16 Psicología de la salud.

07 Revista de prensa.

18 No fue un verano cualquiera...

12 Elecciones.

20 La suegra.

14 Entrevista a Ramón Florentino.

21 Excursión a Cantabria.

22 Cocina y nutrición.

ESTE BOLETÍN SE REALIZA CON LA COLABORACIÓN DE:



Noticias de

MUY IMPORTANTE

SEDE GIJÓN.

Desde el pasado 29 de Septiembre la sede de nuestra Asociación permanece abierta a cuantos precisen información o ayuda, nuestro trabajador, al que muchos ya conocéis *Ángel Alonso* os atenderá en el horario de mañana 10 a 13:30 h y de tarde 17 a 20:30 h.

Seguimos contando con nuestras Voluntarias de Sede los lunes, miércoles, jueves y viernes de 18 a 20 h (*Conchita, Flor, Dolores, Ángeles y Luisana*).

Además tenemos dos personas: Nieves y Flor realizando practicas durante los meses de noviembre, diciembre y enero en nuestra Sede de Gijón, en horario de mañana y tarde, a las que agradecemos el habernos elegidos para tal fin.

DELEGACIÓN DE OVIEDO.

Desde octubre tenemos la delegación abierta de lunes a jueves en horario de tarde: 17:30 a 20:30 h - Tlf: 669 184 225.

Ana Huerta, trabajadora social y las voluntarias Felisa y Elvira os atenderán siempre que lo preciséis en el **(Centro Social Vetusta, en la calle Vetusta 11)** para dar apoyo e información a los socios, enfermos de EII y familiares que acudan. Se **necesitan voluntarios/as** para esta Delegación.

DELEGACIÓN DE AVILÉS.

Será para enero cuando comience a caminar la nueva delegación. Se ha solicitado un despacho al Ayuntamiento de Avilés para tener un día a la semana, dos horas por la tarde un lugar donde reunirse y acudir quienes necesiten información. Para ello **se necesitan voluntarios** de la zona de Avilés y comarca.

La nueva Delegación en Avilés estará en el FOCO C/ Santa Apolonia Nº 126.

PRÓXIMA CONSTITUCIÓN DE LA COMISIÓN DE SANIDAD Y AUTOAYUDA

Se esta organizando la comisión para trabajar en los temas de SANIDAD y AUTOAYUDA.

Para ello se necesita:

1.- Socios/as que quieran trabajar y formar parte de la misma.

2.- Que los socios/as nos informen allí donde se produzca algún tipo de problema para que conociéndolo podamos trabajar en la comisión y actuar si es preciso de manera conjunta.

En esta comisión se trataran los asuntos que soliciten y preocupen a los socios de las diferentes zonas y áreas sanitarias de la provincia, serán trasladados a la Junta donde se decidirán acciones por parte de la Asociación si es preciso.

Interesados en formar parte ponerse en contacto con Luisana, responsable de autoayuda, llamando a la sede de Gijón.



© vasco - Fotolia.com

CONSULTAS

• Consulta Médica.

En el **Teléfono 662 333 984** los miércoles de 20 a 21 h. el **Dr. Laureano López Rivas** Jefe de Digestivo del Hospital San Agustín de Avilés atiende nuestras dudas sobre la EII.

El Dr. Rivas se ha ido, unas semanas como colaborante a una ong para realizar ayuda humanitaria, a partir del 12 de noviembre podremos volver a consultarle.

• Consulta Psicólogo.

Los martes de 17 a 20 h, previa solicitud de cita en la Sede. Acordaros, ese día por las tarde la Sede se dedica a esa labor exclusivamente.

• Otras Consultas.

Sobre la discapacidad o de temas laborales llamar a la sede y se os dará información o la manera de realizar las gestiones para su obtención.

autoayuda

TUS ACTOS MARCAN HUELLA AL CAMINAR, “ÚNETE A ACCU-JUVENTUD”

Accu-Asturias tiene ante sí grandes retos. Uno de ellos se encuentra elaborado desde la Comisión de Educación, donde a través de una Campaña de difusión por los Centros escolares y dirigida a la comunidad docente se pretende que los niños/adolescentes que sufren de E.I.I puedan sentirse algo más cómodos y tener un mayor apoyo por parte del profesorado en caso de ser necesario.



Otra de las iniciativas desarrolladas y donde me veo también inmersa es potenciar **Accu-juventud**. Voy a aprovechar este momento para presentarme: mi nombre es Ana Huerta, Trabajadora social, recientemente llegada a las filas de Accu-Asturias y con la esperanza de que muchos de vosotros os animéis a colaborar conjuntamente para llevar a cabo iniciativas que salgan de todos nosotros, ya que se pretende desde Accu-juventudes dar un espacio en donde serás escuchado pudiendo participar en el grado que veas conveniente, siendo **tú** el protagonista.

Las formas de actuar son muchas, si quieres hacer algo más: Puedes participar activamente con nosotros o si te resulta difícil coordinarte por falta de tiempo, puedes intentar sumarte con tus ideas, iniciativas, propuestas... dirigiéndolas al:

- Correo accu-juventud@hotmail.com.
- O llamando al Tlf: 669 184 225 (Ana).

En donde estaremos en contacto.

Un saludo. ANA

ASAMBLEA ACCU ESPAÑA. La próxima ASAMBLEA DE ACCU ESPAÑA tendrá lugar entre los días 6 y 10 de mayo en Asturias. Será para nosotros un HONOR ACOGER A TODOS AQUELLOS SOCIOS que asistan de todas las partes de España.

CONVENCIÓN MÉDICA. Queremos también que sepáis que el sábado 9 de mayo se organizara una Convención Médica con magníficos especialistas, pero de eso os daremos más detalles los próximos meses para que podáis acudir.

ACTIVIDADES CON COCEMFE

Aquellos socios que tengan discapacidad saber que podéis participar en aquellas actividades que organiza COCEMFE y son:

• Cursillos.

Se realizarán a través de la **plataforma** que COCEMFE ha diseñado a tal efecto y a la cual se podrá acceder desde la página web: www.cocemfe.es/formacion.

• Gimnasia y Masaje.

Las personas que tengan discapacidad y deseen realizar cualquiera de estas dos actividades que organizada COCEMFE a través del **Programa Mejora** financiado por la *Consejería de Sanidad* apuntaros cuanto antes pues la demanda es grande y se os irá llamando según queden plazas.

• Empleo.

Recordar que el SIL es el Servicio de integración Laboral al que podéis acceder si tenéis discapacidad y por tanto apuntaros a su bolsa de empleo, también contáis con orientador laboral para asesoraros.

• Vacaciones con COCEMFE.

Aparte de todo lo anterior expuesto, podemos disfrutar cada año de las **VACACIONES** con COCEMFE. Tenemos dentro de su programa diferentes destinos y opciones: Europa, Costas, Interior, Islas y Balnearios.

Los precios son muy asequibles, la estancia es en Hoteles de gran calidad y la organización estupenda, ya que se dispone de monitores de apoyo, para caso de necesidad que nos acompañan allí donde el grupo se desplace por motivos de excursiones, visitas culturales etc.

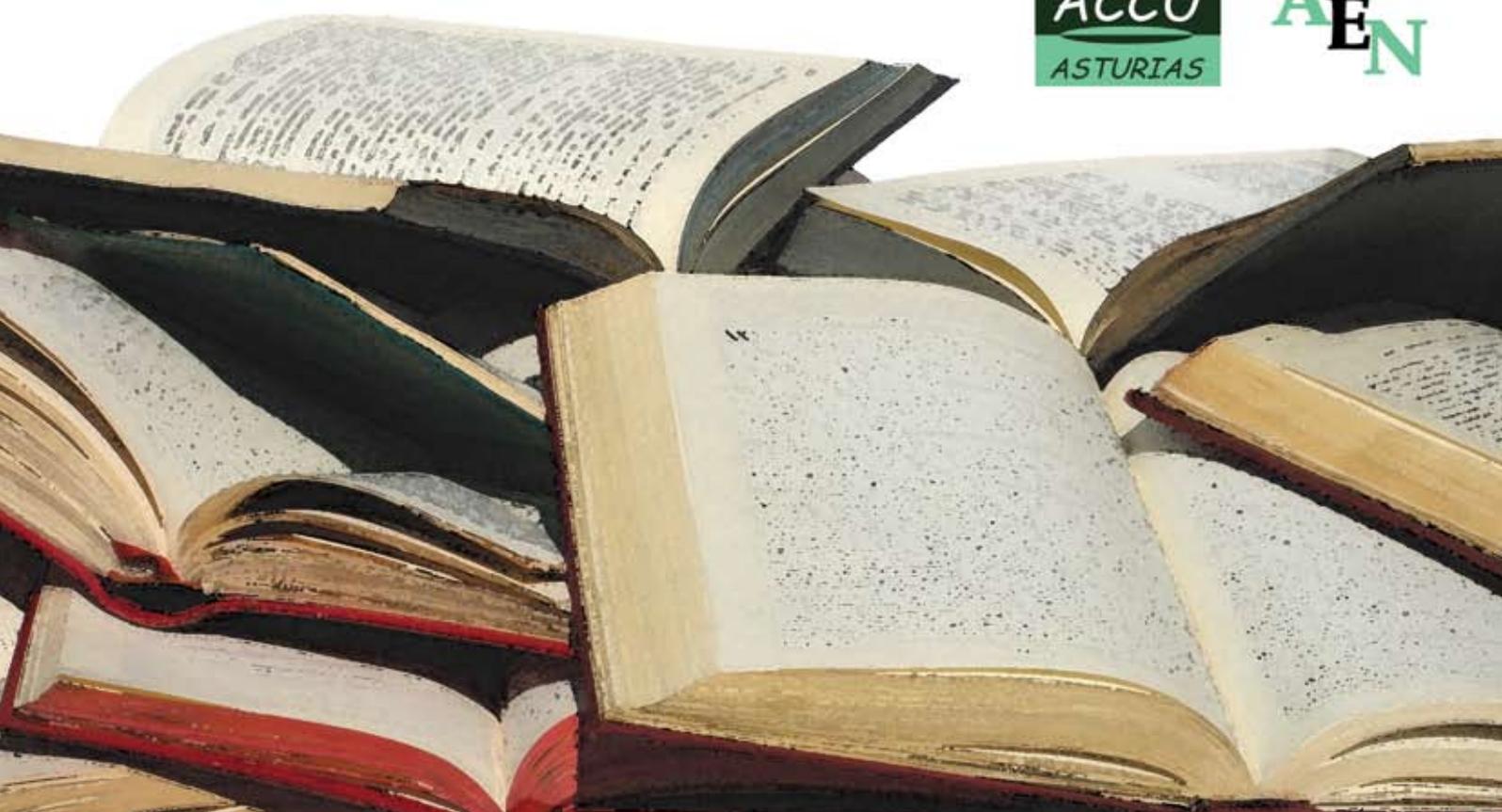
Los interesados poneros en contacto con nosotros para haceros llegar el programa y así poder optar a solicitarlas.

RASTRILLO DE LIBROS

en favor de la Casa Malva

ORGANIZADO POR
ACCU ASTURIAS y la ASOCIACIÓN DE ESCRITORES NOVELES
Días 10, 11 y 12 de diciembre. De 17 a 20 horas

En la Sede de ACCU ASTURIAS.
C/ La Paz, 1 Bajo (Gijón). Tlf: 985 091 237
accuasturias@telecable.es
accuasturiasprensa@gmail.com



Revista de prensa

LA COLITIS ULCEROSA Y EL CROHN comparten variantes genéticas

La revista **Nature Genetics** publica hoy en su edición digital dos estudios que han identificado diversas variantes de riesgo genético presentes tanto en la colitis ulcerosa como en la enfermedad de Crohn.

D.M. LONDRES

Dos estudios que se publican en la edición electrónica de **Nature Genetics** han identificado varias variantes de riesgo genético asociadas a la colitis ulcerosa. Algunas de estas variantes también predisponen a padecer la enfermedad de Crohn.

El equipo de **Jack Satsangi**, de la *Universidad de Edimburgo (Reino Unido)*, realizó un escáner de polimorfismos nucleótidos únicos (SNP) no sinónimos para la colitis ulcerosa e identificó un locus de susceptibilidad previamente desconocido: el ECM1, que codifica una proteína segregada por las células y activa un regulador inmune clave.

Además, este estudio ha mostrado que hay varios locus de riesgo comunes a la colitis ulcerosa y a la enfermedad de Crohn (IL23R, IL12B, HLA, NKX2-3 y MST1), mientras que los genes autófaagos ATG16L1 y IRGM, junto con el NOD2 (también conocido como CARD15), son específicos para la enfermedad de Crohn.

De esta manera, los datos del estudio dirigido por Satsangi proporcionan una ilustración detallada de la relación genética entre ambas enfermedades inflamatorias intestinales.

En otro estudio, dirigido por **Stefan Schreiber**, del *Hospital Universitario Schleswig-Holstein (Alemania)*, y siguiendo la línea de estudios pangenómicos recientes sobre la enfermedad de Crohn, se investigaron 50 locus previamente asociados con la susceptibilidad a padecer dicha patología en una muestra de 1.850 in-



dividuos con enfermedad de Crohn, 1.103 con colitis ulcerosa y un grupo control de 1.817 individuos.

Entre estos locus se han identificado las variantes 3p21.31, NKX2-3 y CCNY como factores de susceptibilidad para ambas enfermedades, mientras que las variantes PTPN2, HERC2 y STAT3 sólo se asociaron con el riesgo de sufrir colitis ulcerosa. En conjunto, ambos estudios establecen las bases para una evaluación más completa de las relaciones genéticas entre ambas patologías. ■

INFORMACIÓN

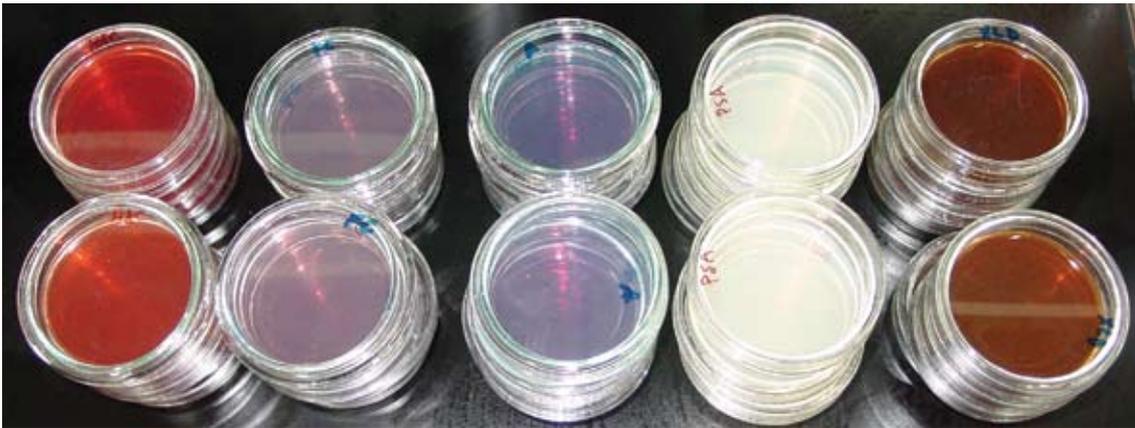
FUENTES:

- **Diario Médico**
www.diariomedico.com
- **Revista Nature Genetics**
(Nature Genetics; DOI: 10.1038/NG.145)
(Nature Genetics; DOI: 10.1038/NG.148)

FECHA DE PUBLICACIÓN: 28/04/2008

Revista de

IDENTIFICAN UNA BACTERIA INTESTINAL que podría ser clave en el tratamiento de la enfermedad de Crohn



Placas Petri con cultivos de 'Faecalibacterium prausnitzii'.

MADRID, 20 (EUROPA PRESS)

Investigadores del Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica de la Universidad Pierre y Marie Curie de París (Francia) han identificado una clase de bacteria que se produce de forma natural en los intestinos que podría ser clave en el futuro tratamiento de la enfermedad de Crohn. Los resultados del estudio se publican esta semana en la edición digital de la revista '**Proceedings of the National Academy of Sciences**' (PNAS).

La enfermedad de Crohn es un trastorno inflamatorio intestinal en el que el sistema inmune se activa por un desequilibrio en las bacterias naturales de los intestinos. En estudios previos, el equipo de **Philippe Langella** mostró que los pacientes con enfermedad de Crohn tienen una marcada deficiencia en el grupo de bacterias '*Clostridium leptum*'.

Los investigadores muestran ahora que un importante componente de este grupo, las '*Faecalibacterium prausnitzii*', constituyen gran parte de este déficit. Los científicos descubrieron que la '*F. Prausnitzii*' secreta componentes químicos que reducen la inflamación.

Los autores recopilaron datos de un estudio mayor en curso y descubrieron que los pacientes con enfermedad de Crohn que pasaban por una cirugía intestinal eran más propensos a que se les reprodujera la enfermedad si tenían niveles bajos de '*F. Prausnitzii*' en comparación con los individuos sanos.

En experimentos con células en cultivo, los investigadores descubrieron que los líquidos en los que '*F. Prausnitzii*' se desarrollaba tenían un efecto antiinflamatorio. Según los investigadores, si los ensayos en animales que se están realizando tienen éxito, los pacientes humanos podrían beneficiarse de un tratamiento probiótico con '*F. Prausnitzii*'. ■



INFORMACIÓN

FUENTE: EcoDiario.es

(<http://ecodiario.eleconomista.es/salud/noticias/813511/10/08/Francia-Identifican-una-bacteria-intestinal-que-podria-ser-clave-en-el-tratamiento-de-la-enfermedad-de-Crohn.html>)

FECHA DE PUBLICACIÓN: 20/10/2008 a las 15:11 h

prensa

REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN CASTELLANA DEL APARATO DIGESTIVO

Más pacientes con **enfermedad inflamatoria digestiva**

Los especialistas actualizarán información sobre endoscopias, virología hepática y enfermedad inflamatoria.

Los doscientos especialistas del Aparato digestivo que se reunirán en León entre los días 23 y 25 de octubre actualizarán conocimientos sobre la endoscopia, enfermedades inflamatorias y virología hepática, así como los avances terapéuticos en patologías como el hepatocarcinoma. Las patologías digestivas son la segunda causa de atención en las consultas externas y la tercer en urgencias. La enfermedad inflamatoria del aparato digestivo (enfermedad de Chron y colitis ulcerosa) es la que más preocupa a los expertos, por el aumento de la incidencia en toda España.

Esta patología, que es para toda la vida, afecta actualmente a novecientos leoneses. «La mortalidad es baja por los nuevos tratamientos, pero se diagnostica a edades muy jóvenes, alrededor de 16 años, y creemos que en su aparición influye el estrés y la ansiedad». Destacaron que esta patología ha desplazado a

la úlcera en número de hospitalizaciones, ya que el descubrimiento del Helicobacter Pylori supuso una revolución para el tratamiento de la enfermedad.

Los expertos darán a conocer los resultados de un estudio realizado en el hospital sobre la enfermedad celíaca. Según los resultados provisionales, los especialistas no descartan que, además del gluten

y la genética, haya otros factores desencadenantes de la aparición de los síntomas, como son los virus o las bacterias. La reunión comenzó el jueves con un curso práctico de endoscopia terapéutica, en la Facultad de Veterinaria. ■

 **INFORMACIÓN**

FUENTE: Diario de León

www.valgisa.com

Taller y exposiciones: PUENTE ROCES, s/n. Tel: 985 307 500



VALGISA
Su concesionario **CITROËN** en GIJÓN

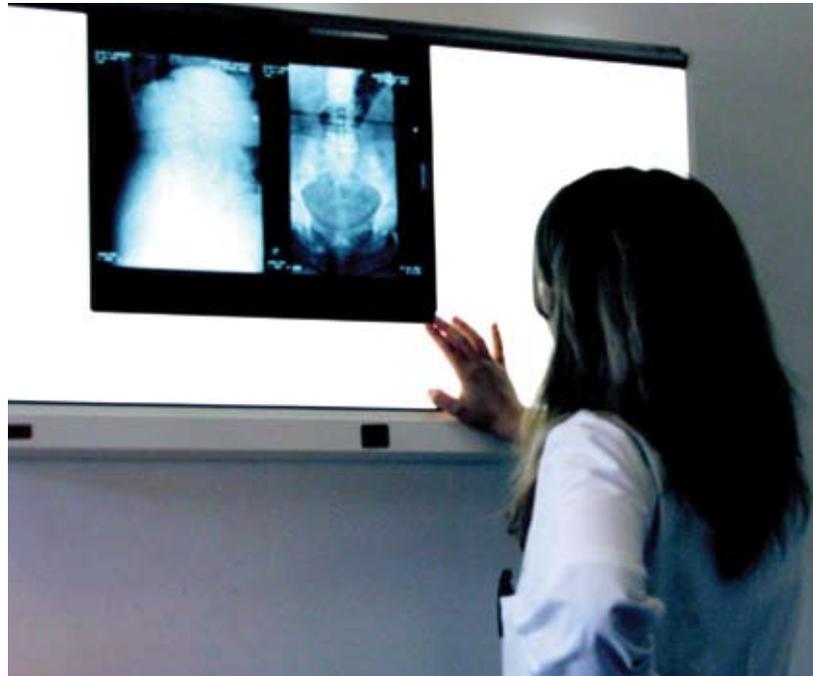
Revista de

APOYO contra un dolor

SIN DEFENSA El San Agustín es el único centro de la región que cuenta con una consulta monográfica para tratar la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn

MYRIAM MANCISIDOR

Entender que es una cruz con la que hay que cargar hasta el final de los días es el primer paso para digerir la enfermedad. Se trata de un ataque sin defensa que los especialistas bautizan como enfermedades inflamatorias intestinales (EII) y que se presenta con dos nombres: Crohn y colitis ulcerosa. Afecta principalmente a jóvenes. Sólo en el Hospital San Agustín de Avilés hay 600 personas diagnosticadas y, cada año, una veintena de enfermos más engorda la lista en la que ya figuran Margarita Fernández, Enrique Martínez, Riansares García o José Luis Suárez, cuatro luchadores que han dedicado los últimos años de su vida a comprender cómo el ser humano procesa los alimentos y, en definitiva, qué pasa en su intestino.



Los cuatro cuentan con el apoyo que les brinda la asociación de enfermos de Crohn y colitis ulcerosa (ACCU) de Asturias y también con la ayuda del equipo de digestivo del San Agustín que dirige Laureano López Rivas, quien en enero de este año puso en marcha junto al doctor Duque una consulta monográfica -por ahora, la única de la región- dedicada exclusivamente a la atención de los pacientes que sufren EII. Junto a los enfermos con dolencias hepáticas, los pacientes de Crohn y colitis son quienes ocupan mayoritariamente las consultas de digestivo. «Se trata de enfermedades que por su prevalencia y complejidad merecen atención especial», explicó el doctor Rivas, quien destacó que la consulta monográfica se creó con el fin de que los pacientes que deben ser vistos con urgencia no tengan que soportar listas de espera. Ahora, ACCU Asturias confía en que esta misma prestación se ofrezca en los hospitales de Gijón y Oviedo.

La colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn se diferencian en muy poco: la primera afecta únicamente al colon mientras que la

Junto a los enfermos con dolencias hepáticas, los pacientes de Crohn y colitis son quienes ocupan mayoritariamente las consultas de digestivo. «Se trata de enfermedades que por su prevalencia y complejidad merecen atención especial».

prensa

segunda puede atacar cualquier parte del aparato digestivo. Ambas, no obstante, acarrear males secundarios generalmente ligados a fuertes dolores en las articulaciones. «La tendencia es que aumente el número de enfermos de Crohn y se establezca el número de pacientes con colitis ulcerosa», dijo el doctor Rivas, quien es consciente de que los avances farmacológicos y técnicos permiten ahora realizar mejores diagnósticos de estas enfermedades crónicas, en ocasiones, difíciles de detectar ya que los síntomas son variables. «En el San Agustín ha habido dos grandes cambios: la colonoscopia con sedación y la consulta monográfica dedicada, un día a la semana, a la atención de pacientes con enfermedades inflamatorias intestinales», añadió. El tratamiento que prescriben los médicos difiere según los pacientes. «Hay enfermos que sufren un brote y hasta que padecen el segundo pasa mucho tiempo mientras que otros tienen malestar continuo», dijo el facultativo. Las recetas más frecuentes son a base de derivados de la aspirina, cortisona, inmu-

nosupresores y anticuerpos anti TNF, estos últimos utilizados para frenar infecciones. «Se trata de una inflamación crónica y en muchos pacientes es más importante tratar los dolores musculares que provoca la enfermedad inflamatoria intestinal que la propia dolencia», recalcó el doctor Rivas.

ACCU Asturias, con casi medio millar de socios de toda la región, edita revistas, organiza excursiones, conferencias sobre la enfermedad y tiene en marcha diferentes proyectos como crear un blog (www.accuasturias.org) o publicar un libro didáctico pero desenfadado dirigido a padres con hijos enfermos. También ultima los preparativos de la asamblea nacional que se celebrará en Gijón del 6 al 10 de mayo de 2009. «Todo lo que se haga para que los pacientes convivan mejor con la enfermedad es bueno», señaló el facultativo, quien consideró que la enfermedad está ligada al estilo de vida. «En los países en vías de desarrollo no existen, es una enfermedad propia de los países ricos. Además hay personas más predispuestas que



El jefe del área de Digestivo, el doctor Laureano López Rivas. Foto Miki López

otras pero, en general, ambas enfermedades son el precio que estamos pagando al desaparecer los parásitos, las bacterias? Ya no hay gente con lombrices», dijo, y precisó: «El exceso de alimentación, la falta de ejercicio y los cambios en el sistema autoinmune nos llevan a estas dolencias que raramente se ven en personas adultas». ■

+ INFORMACIÓN

FUENTES: La Nueva España. Edición de Avilés
FECHA DE PUBLICACIÓN: 14/10/2008

Marisa Balsa

Oficina: Tel. 985 985 108 - Fax 985 793 130
www.marisabalsa.com
marisabalsa@marisabalsa.com

C.C. SALESAS 9 de Mayo, 2 Tel. 985 22 89 24 33002 OVIEDO	Avda. Pumarín, 23 Tel. 985 11 29 10 33011 OVIEDO	Uriá, 21 Tel. 985 33 99 21 33202 GIJÓN
Payo Gómez, 7 Tel. 981 21 39 95 15004 CORUÑA		

Elecciones

Eran las 17:30 horas cuando el pasado 20 de septiembre, en el salón de actos de la Biblioteca Pública Jovellanos de Gijón, dio comienzo la Asamblea General Extraordinaria de ACCU-Asturias, con la misión de elegir un nuevo Presidente.

La renuncia del anterior Presidente, **D. Carlos Meana**, por razones personales dio origen a que por primera vez, después de dieciocho años de andadura y bajo una misma presidencia concudiesen, a unas elecciones, dos candidaturas con el objetivo de llevar las riendas de la Asociación durante los próximos cuatro años.

La presencia de dos candidaturas refleja que ACCU-Asturias es una asociación viva, que existe una renovación generacional con ganas de trabajar por y para el

enfermo y además que existen criterios diferenciados de como organizar la Asociación.

Estas candidaturas estaban encabezadas por **D. Ildelfonso Pérez** y por **D. Pedro Barbillo** ambos con trayectoria en la dirección de ACCU-Asturias.

Los candidatos a la presidencia tuvieron su turno de palabra para convencer con su programa al gran número de socios/as que abarrotó la sala. Durante un cuarto de hora de intervención cada uno, fueron desgranando sus proyectos de futuro para ACCU-Asturias. Durante ese tiempo los electores de ACCU-Asturias pudieron ver y valorar los distintos programas que a efecto de carta de presentación trasladaron los candidatos.

Miembros de la nueva Junta Directiva.



Escrutados todas las papeletas el resultado dio como candidatura más votada la encabezada por D. Pedro Barbillo convirtiéndose así en nuevo Presidente de ACCU-Asturias.

Transcurrido ese momento, la decisión estaba de la mano de quién es realmente dueño de la Asociación, los socios. Con una participación más elevada de lo que es normal, para un acto de estas características, se fue ejerciendo el derecho al voto. Uno tras otro, los socios, fueron pasando por la mesa de votación entregando las papeletas al presidente de la mesa, un socio elegido al azar por los candidatos.

Una vez terminado el proceso de votación, y previo consenso entre los candidatos sobre la forma de escrutar los votos, dio comienzo el escrutinio. Escrutados todas las papeletas el resultado dio como candidatura más votada la encabezada por D. Pedro Barbillo convirtiéndose así en nuevo Presidente de ACCU-Asturias.

Quedó así renovada la Junta Directiva de ACCU-Asturias, para el próximo período 2008-2012, y constituida por:

- ⇒ **Presidente**
D. PEDRO JAVIER BARBILLO ALONSO.
- ⇒ **Vicepresidenta**
D^a LUISA ANA DE ALBORNOZ RODRÍGUEZ.
- ⇒ **Secretaría**
D^a COVI SÁNCHEZ GARCÍA.
- ⇒ **Vicesecretaría**
D. JOSÉ RAMÓN MARINAS FERNÁNDEZ.
- ⇒ **Tesorera**
D^a MERCEDES GARCÍA HERNANDEZ.
- ⇒ **Vice-Tesorero**
D. JOSÉ MANUEL DÍAZ HEVIA.
- ⇒ **Vocales**
D. JOSÉ LUIS PEÓN GARCÍA.
D. EDUARDO MURCIA.



ACCU-ASTURIAS

entrevista a Ramón Florentino

“Para mi la felicidad consiste en poder desarrollar las posibilidades que lleva dentro cada persona, pensando que además de diversión o afición es una vocación íntima e individual”.



LUISANA de ALBORNOZ

Todos conocemos a Ramón Florentino por sus dibujos a los que añade su toque característico de humor, algo que hace a nuestra revista más entrañable y divertida.

Ahora con motivo de publicar un pequeño libro donde se agrupara toda la información que un enfermo diagnosticado de Crohn y Colitis Ulcerosa debe conocer, le hemos solicitado una colaboración mas amplia, encargándole diseñar y crear unos personajes para que sean ellos los que campeen dentro del libro y den un aire desenfadado a la información actualizada que se ofrece dentro del mismo.

Como no todos conocen a este **“artista de ACCU-Asturias”**, quiero que los que recibís la revista sepáis un poco sobre el autor de estos dos personajes: **Ramón** representa al Crohn y **Lucy** a la Colitis Ulcerosa, ambos amenizaran este pequeño libro cuyo propósito es informar de forma diferente a los que padecen enfermedad inflamatoria intestinal.

P. ¿Ramón, que fue lo primero que pensaste cuando te hablamos de crear unos personajes que representasen la EII en este librito?

Me pareció una idea estupenda crear un libro para explicar los problemas y dudas mas habituales de nuestra enfermedad y a la vez crear unos personajes para ayudar a suavizar los textos.

Pero también quisiera agradecer a cuantos trabajáis para hacer llegar esta información a los enfermos o sus familias en un momento tan duro como este y tan faltos de información como se suele estar y



◀ Ramón y Lucy los protagonistas que Ramón Florentino ha dibujado para dar una información diferente a personas afectadas de EII.

que todos sabemos por experiencia propia

P. Hablamos un poco de estos personajes, ¿Que quieres ante todo que expresen?

Me gustaría conseguir que fueran unos personajes entrañables y despertarán cierta ternura en quien los vea a la vez que resultarán simpáticos y alegres, si consigo esto me doy por satisfecho y pagado. Quería que fueran expresivos y se adaptaran o tuvieran algo que ver con cada pregunta del libro, creo que se trata de hacer más amenos los textos a los niños adolescentes y a sus familias, cuando les detectan la enfermedad y se les entregue en el hospital, centros de enseñanza, o los recojan sus propias familias en la asociación para saber como los pueden ayudar.

P. Hasta ahora con tus dibujos conocemos algo tu lado crítico de la vida, pero dinos que cosas te producen mejores momentos y con que disfrutas más.

Pues todas las cosas sencillas y importantes de la vida, como dis-

frutar de la familia y comer juntos en casa, ver que se alegra de verme la gente que conoces (si es que se alegran ja, ja, ja), que se encuentran bien las personas que quiero y disfrutar tanto de tomar el café y mirar el periódico como de las estaciones del año sean verano o otoño con sus cielos grises que me encantan.

Además los objetivos y metas que todos tenemos en la vida.

P. ¿Desde cuando te dedicas al dibujo y a la pintura, podremos ver tu obra pronto en alguna exposición?

Siempre me gustó y hace 20 años hice talleres de grabado con artistas como Fernando Redruello, Julio Castaño, Beatriz Corredoria o Ricardo Mojardin o los más famosos Joaquín Capa y Dimitri Papatreu de Madrid, de lo que salieron exposiciones colectivas como la ultima de amigos del grabado en el Antiguo Instituto Jovellanos. Pero la falta de tiempo por el trabajo y sus viajes hizo que lo fuera dejando y lo retomase ahora que dispongo de más tiempo.

P. La EII no es ninguna broma, los que la padecemos sabemos esto muy bien, pero danos tu opinión sobre la mejor manera de enfrentarla y llevarla.

Esta pregunta es la mas difícil para mi porque cada persona es él y sus circuntancias y por desgracia hay cosas que no esta en nuestra mano cambiar y todos sabemos que esta enfermedad nos da momentos muy duros y de desesperación, pero si creo que la mejor manera de sobrellevar la enfermedad es simplificar la vida, llevar una alimentación sana y equilibrada, acudir a las revisiones aún encontrándose bien y tomar la medicación indicada, hacer ejercicio moderado y salir todo lo posible a la naturaleza sea campo o playa con familia y amigos, dejarse ayudar por estos, cultivar esa afición que todos llevamos dentro y tan felices nos hace y por último:

“No olvidar que la vida no se ha hecho para comprenderla, sino para vivirla, y tener mucha paciencia con todo el mundo, pero sobremanera con uno mismo”.

Ramón, agradecemos que siempre hayas puesto tu talento y tiempo a disposición de ACCU-Asturias echando una mano en diferentes quehaceres y momentos, deseamos así mismo que continúes con tu afición, haciendo que cobre vida toda esa creatividad que llevas dentro. ■

Psicología de la Salud

En las últimas décadas se está produciendo un importante y necesario acercamiento entre las ciencias biológicas, las psicológicas y las sociales en lo que respecta a la salud.

En la sociedad contemporánea, en sociedades avanzadas, los trastornos que afectan gravemente a la salud, ya no se deben mayoritariamente a infecciones, sino que presentan factores de riesgo relacionados con cuestiones de tipo psicológico. Estas alteraciones entre ellas las gastrointestinales, así como cáncer, cardiovasculares, respiratorias,... han sido denominadas trastornos psicofisiológicos (Labrador 1992) o psicosomáticos (Sandin, en 1995), haciendo referencia a la destacada importancia de las cuestiones ambientales y psicológicas.

Recientemente se habla cada vez más de la relación que existe entre factores psicológicos y los trastornos gastrointestinales. El estrés y el ambiente parecen ser factores emocionales importantes en la expresión de los síntomas de los trastornos inflamatorios del intestino (Clouse y Lustman 1983).

Los factores psicológicos desempeñan un papel importante sobre el funcionamiento del sistema inmunológico. Dicho sistema es el complejo más importante que posee el cuerpo humano para defenderse de las enfermedades.

El sistema inmunológico está compuesto por un conjunto de células especializadas que se originan en la médula ósea. Su principal función es identificar y eliminar las sustancias extrañas que entran en el organismo. Un funcionamiento inmune inapropiado también puede revelarse contra el propio organismo, como sería el caso de las enfermedades autoinmunes, no sabiendo reconocer los marcadores propios y



atacando tejidos del propio organismo; así parece ser el caso de la inflamación crónica del intestino.

El estrés, la depresión, la ansiedad y cualquier estado emocional son elementos que modelan el sistema inmunológico. El estrés concretamente puede alterar algunos parámetros específicos del funcionamiento inmunológico humano.

En definición, el estrés es una respuesta general del organismo ante demandas externas o internas, que en un principio resultan amenazantes, consistiendo básicamente en una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar dichas demandas. Es pues una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para incrementar el rendimiento y la salud, por ejemplo estar preocupado por la enfermedad puede servir para cuidarnos más, el temor a accidentes o a un examen, puede servir para estar prevenidos o mejor preparados. Sin embargo, el exceso cuantitativo cualitativo del estrés, consecuencia por un lado de la exposición a múltiples situaciones estresantes, y por otro lado a la falta de recursos apropiados para hacerles frente, puede perjudicar gravemente la salud.



Se plantea, pues la importancia de desarrollar estrategias apropiadas para prevenir y controlar el estrés perjudicial, para fortalecer el sistema inmunológico y ayudarle en lo posible a cumplir su cometido.

La intervención psicológica para optimizar la salud mediante el control de emociones negativas incluye la modificación de situaciones potencialmente estresantes y/o de respuestas de afrontamiento habituales, mediante técnicas cuyo objetivo sería dotar a las personas de habilidades para afrontar situaciones de amenaza.

En la percepción y en la valoración tanto en las situaciones como de los propios recursos es donde se puede trabajar, ya que las cosas son más como se perciben que como son objetivamente. Es ahí donde se debe insistir, en cambiar la percepción sobre todo en lo re-

ferente a la valoración de los propios recursos y en el control percibido, lo cual es muy importante en dichas situaciones.

Los afrontamientos pueden ser pasivos o activos, siendo pasivos la negación, la huida evitación, autoculpación... y activos la búsqueda racional de solución de problemas, la reevaluación positiva, la detención del pensamiento, las autoafirmaciones, la disponibilidad de apoyos sociales...

También forman parte del afrontamiento activo la potenciación o modificación de características personales relevantes, el control del estrés mediante técnicas de

relajación y respiración profunda y el fomento de una buena autoestima, la cual es muy importante que sea elevada, pues ayudara a cambiar la percepción de que no se puede hacer nada. Se puede mejorar la autoestima aprendiendo cosas nuevas, recogiendo información sobre la enfermedad en caso de enfermos. La información da seguridad y reduce la ansiedad el no saber produce miedo, malestar. Trasformar ansiedad y hostilidad en motivación estableciendo objetivos, y no esperar a que llegue la motivación para hacer algo, pues la motivación seguirá a la acción. ■

MARÍA DOLORES MUD
Licenciada en Psicología

Adaptarse, no significa quedarse sin hacer nada, sino que implica buscar activamente las estrategias que nos ayuden a mejorar la calidad de vida. Estando más a gusto con uno mismo, con interés por mejorar y controlar la enfermedad, la salud mejoraría, pues nuestro sistema inmunológico funcionara mejor.

No fue un verano cualquiera...



JOSÉ Á. JARNE

No fue un verano cualquiera... No. Era aquel verano de 2006, en el que Galicia ardía injustamente. Y sin embargo, parafraseando a Joaquín Sabina, era un pueblo con mar, con un mar embravecido que rompía violentamente contra los peñascos en aquel paraje.

Ubaldo había llegado hasta allí quizás arrastrado por la magia que suponía visitar el cabo más septentrional de aquella región, de su región, porque aquel territorio verde y gris era su región, su tierra. Como era tradicional en él, vestía pantalón vaquero y camiseta a juego. De su hombro derecho colgaba una bandolera colgaba de piel de vaca. Sus labios, medios ocultos por la fron-

dosidad de su bigote, sujetaban una Jess Chonowish, que había comprado durante el viaje que hizo a Copenhague cuando conoció a Marianne, pero aquella era una historia que ya dormía en su recuerdo.

Se sentó en un banco de madera con olor a sidra y se quedó contemplando el mar bravío pero suave. Aspiraba una y otra vez aquel artefacto y un dulce aroma a vainilla, dulce y fresco, invadía su entorno más inmediato. Tenía una manía. Siempre fumaba tabaco originario de la pipa que utilizaba en el momento. Esa tarde fumaba Alsbo Black, una delicada mistura danesa. Mientras sus ojos se perdían en la inmensidad del mar, instintivamente abrió su bandolera, y, como un autómatas, buscó su blog de notas y su pluma.



Era un paisaje espectacular: abrupto pero sereno. Volvió a sentarse y se quedó embelesado mirando la mar y contemplando cómo las olas explotaban en los peñascos.

Muchas dudas se agolpaban en su mente sin ningún orden ni criterio. Contemplar el mar era un rito que le serenaba y ordenaba su mente. Por eso decidió acudir allí. Era su pequeño refugio. Un lugar para reencontrarse consigo mismo y, en aquel momento, ocupaba su mente. Rebuscó entre las hojas en busca de un apunte, pero no lo encontró. Mientras seguía aspirando el tabaco, comenzó a pasear junto a la valla protectora de madera que zigzagueaba el camino y le separaba de la playa. Era un paisaje espectacular: abrupto pero sereno. Volvió a sentarse y se quedó embelesado mirando la mar y contemplando cómo las olas explotaban en los peñascos.

Prendió su inseparable pipa. Se incorporó, y se apoyó sobre la valla de madera, dejando caer todo el peso del cuerpo. Con la mirada perdida en la mar, en esa mar a la que siempre amó, Ubaldo se dijo para sus adentros: “¡No entiendo nada! Cómo podemos llevar tres meses sin noticias...”.

Y siguió caminando a la vez que buscaba con insistencia en su cuaderno unas anotaciones.

Aquel paisaje era majestuoso. Sus acantilados mostraban los desplomes marinos más abruptos de la región. Se detuvo y giró bruscamente la cabeza. El paisaje era excepcional. Volvió sobre sus pasos, y se dirigió directamente hacía el peñasco más grande, que ocupaba una superficie de más de 90 kilómetros cuadrados. Era evidente, no lo iba a recorrer por completo, pero sí lo suficiente para ver las zonas más peligrosas de aquel paraje.

Mientras sorteaba las rocas volvió a dejar volar su imaginación. “Esta altura es el escenario perfecto para ocultar un crimen sin rastro alguno” pensó, “un asesino inteligente sería capaz de ocultar aquí su hazaña”.

Ubaldo, que en otras épocas había perseguido a la mafia calabresa, estaba convencido de no encontrarse lejos de una pista certera. Sus compañeros del grupo de homicidios le llamaban “El bohemio” por su carácter y su forma de actuar. Pero a él le importaba poco. Su olfato y sus métodos deductivos eran sus mejores aliados.

El tiro de su Jess Chonowish no dejaba de expulsar un suave olor a vainilla. Al final se decidió, y volvió a adentrarse entre las rocas en busca de algo que no sabía muy bien qué era, pero sí convencido de que era el camino cierto para acabar con aquella terrible pesadilla.

Al saltar de una roca a otra vio cómo en el suelo había unas diminutas manchas de sangre. Se agachó y las observó con detenimiento. Eran manchas recientes, y siguió su rastro con sus ojos, que se perdía en un hueco entre dos peñascos.

-¡Joder! -exclamó horrorizado-. ¡Otro niño muerto! -Un escalofrío invadió su cuerpo mientras contemplaba atónito un cuadro espeluznante.

“Esto se complica...”, pensó para sus adentros, y continuaba observando con detenimiento el cadáver. ■

(Continuará...)

La Suegra

En cuanto vean el título, me imagino a las futuras y a las actuales suegras afilando las uñas, dispuestas a responder como fieras, al posible aluvión de reproches que intuyen se les va a venir encima. Si bien es cierto que es un tópico poner verdes a las suegras, no va a ser, en verdad, el motivo de mi relato.

Hace bastantes años, yo dedicaba el grueso de mi tiempo libre a las correrías nocturnas y a las conquistas amorosas. Un buen día, circunstancias muy curiosas, que contaré en otra ocasión, me hicieron encontrarme con una chica mucho más joven que yo, que de inmediato me cautivó con la dulzura de su carácter y su espléndido físico.

Empezamos a salir casi a diario y, al cabo de unos pocos días, los dos teníamos la sensación de que nos conocíamos de siempre y que teníamos una relación que maduraría sin duda. Yo supe desde el principio que había encontrado la persona que siempre había deseado.

Pasado un tiempo prudencial, decidimos que debía conocerme su madre y, sin más, concertamos un encuentro. El cantautor J. Manuel Serrart, dice en una de sus canciones refiriéndose a la madre de su mujer: *"ya se que no soy un buen yerno, soy casi un beso del infierno, pero un beso al fin señora"*. Pues algo así era yo: mayor, un poco golfo, separado y con dos hijos... ¡jun chollo!

Llegado el día, me encuentro con una persona muy intuitiva, que

sabe que su hija me quiere, e intenta averiguar si yo siento lo mismo por ella. Necesité poco tiempo para comprender que así era y, a partir de entonces, me acepta con todo mi complicado bagaje, de modo cariñosamente incondicional. Creo que, como ocurrió con su hija, se estableció entre nosotros un gran afecto mutuo que no se alteró en ningún momento.

En aquella época, ella ya no disfrutaba de una buena salud, con varias operaciones y un cuerpo básicamente desgastado, requería el aporte de múltiples medicamentos que, como es sabido, por un lado la ayudaban y por el otro la deterioraban más.

Con todo, no se quejaba, contaba sus achaques como puras anécdotas y, de inmediato, se interesaba, manifestando verdadera preocupación, si yo tenía algún dolor, catarro o cualquier pequeño transtorno.

Mis hijas, casi sin conocerlas, pasaron a ser de su interés familiar, alegrándose sinceramente de sus logros o bienestar.

Conviviendo con sus otros hijos (seis en total) siempre me hizo sentirme como uno más, percibiendo que recibía la misma dosis de cariño.

Intenté ser más generoso con ella de lo que realmente fui, pero lo poco que en ocasiones le regalé, me lo agradeció como si de un

verdadero tesoro se tratara. Para que os hagáis una idea, por el año jubilar de Santiago de Compostela, prepare un viaje al mítico lugar, atendiendo a la ilusión que sabía que le haría, dada la profunda religiosidad que profesaba. Su modo de agradecerme fue el siguiente: *"hijo, me has dado las mejores vacaciones de mi vida"*. Así era ella...

Su salud se fue deteriorando cada vez más hasta quedar postrada en una silla de ruedas. Padecía serias complicaciones patológicas que le producían tremendos dolores y malestar, pero siempre te recibía con una amabilidad y un gesto que irradiaba amor y serenidad. Proyectaba una agradable sombra en la que era un placer cobijarse.

En sus últimos momentos, con su rostro tapado por la mascarilla del oxígeno y casi inconsciente por las dosis de morfina, al oírme hablar, aún tuvo arrestos para pronunciar mi nombre, como diciendo: *"se que estas ahí"*.

Siempre estuve de acuerdo con la frase *"madre no hay mas que una"* y para mi, mi madre, fue la mejor del mundo, pero mi suegra me llamaba hijo y por tanto siempre la llevare en mi corazón como a una segunda madre y que, como a la primera, la echo muchísimo de menos. ■

EDU

Crónica de la Excursión a CANTABRIA

Si tuviese que resumir en dos palabras la excursión, no diría tanto como el diestro de Ubrique: **“Impresionante”**, pero si que al menos diría: **“estupenda”**.

EDU

Ciertamente, todo nos resultó por encima de las expectativas. La climatología nos regaló dos días de espléndido sol y una temperatura ideal.

La primera parada se hizo, como es casi obligado en esa ruta, en Unquera. Las corbatas y el café nos despertó del letargo y las caras de los excursionistas se tornaron radiantes, tal vez intuyendo que se avecinaba una agradable jornada.

Llegamos a Santander y nos apeamos en la entrada de la Península de la Magdalena. Allí se formaron dos grupos, unos recorrieron a pie todo el perímetro, contemplando las maravillosas vistas que generosamente ofrece, así como el entorno del magnífico palacio. Otros decidieron subirse al tren turístico que hace la misma ruta y que da precisas explicaciones sobre todo lo concerniente al lugar. Tras un pequeño descanso en las inmediaciones del casino, partimos para Noja donde nos esperaba el almuerzo y el alojamiento.

El hotel de cuatro estrellas, si no es el mejor de la zona, es, desde luego, de los mejores. Inaugurado en este mismo año, estaba impecable y realmente bien atendido. Disponía de un spa que algunos utilizaron para ponerse en forma.

A la tarde volvieron a hacerse dos grupos. Unos que, guiados por Merche, recorrieron el litoral de Noja, y otros que prefirieron acercarse hasta Santoña buscando hacer provisiones de las famosas anchoas que allí se



elaboran. Finalmente, después de una buena cena, nos fuimos todos muy formales para la cama.

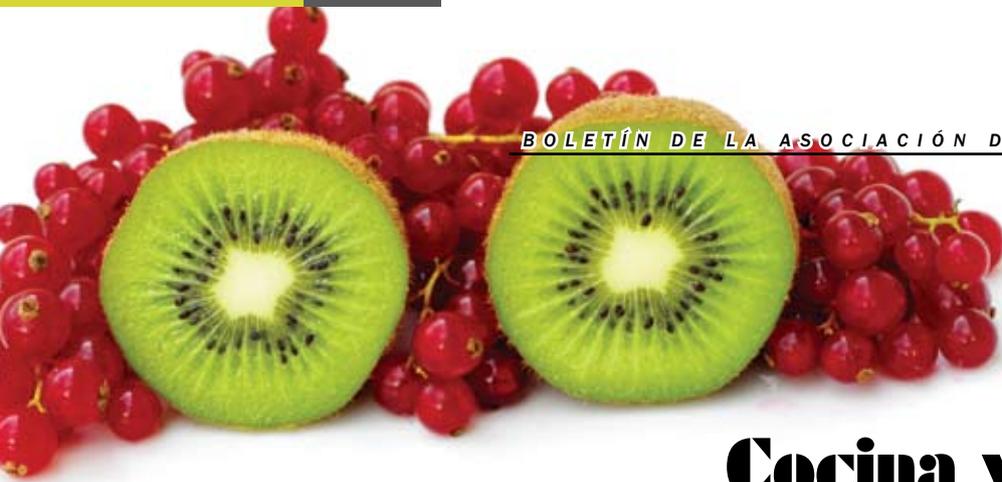
Al día siguiente, tras el desayuno, nos acercamos a la marisma del Joyel donde se ubica el molino-museo de mareas de Santa Olaja. Un guía nos dio unas interesantes explicaciones sobre su funcionamiento y todo lo que acaecía en torno a la molienda.

Seguidamente, salimos para la preciosa villa de Liérganes, famosa, entre otras cosas, por poseer un antiguo balneario. Unos recorrieron las calles, contemplando el armonioso conjunto arquitectónico, las casa blasonadas, el puente romano etc. y otros prefirieron quedarse en el mercadillo que todos los domingos allí se implanta. En la propia villa tomamos el almuerzo, y una vez repuestas las fuerzas, nos encaminamos hacia Ribadesella con el objeto de contemplar los mosaicos del famoso humorista Mingote.



Hubo un grupo de valientes que se atrevieron a subir hasta la Ermita de la Virgen de Guía, desde donde se contemplan unas increíbles panorámicas.

Con esta parada se dio por concluido el itinerario, y algo cansados, pero muy satisfechos por todo lo vivido, dejamos que el autocar nos llevara a nuestros lugares de origen. Podéis creer en mi sinceridad si os aseguro que pasamos un fin de semana realmente hermoso y que la convivencia entre nosotros es estupenda. Por todo ello, no me cansaré de recomendaros que, si os es posible, no dejéis pasar la próxima que ya se esta preparando con todo el esmero. ■



Cocina y Nutrición

COVI

Hola a todos y todas:

En esta sección queremos que participéis todos con vuestras recetas y trucos que sabéis de familiares y amigos o que habéis ido practicando a lo largo de los años.

También puede servir de ayuda para enfermos recientes que se sientan confusos a la hora de cocinar algunos platos por sus problemas de asimilación o intolerancia; ya sabemos todos que contar con el conocimiento de otros compañeros y compañeras que tienen los mismos problemas ayuda mucho.

Pues lo dicho, ya esperamos vuestras recetas o trucos. Para ello sólo es necesario que enviéis un email a la dirección: revista@accuasturias.es o, si no tenéis ordenador, dejarlo en papel impreso en la sede de Gijón o en las delegaciones de Oviedo y Avilés.

Y ahora vamos con dos recetas fáciles y rápidas.

Paté de bonito y mejillones

Ingredientes:

- Una lata de bonito en aceite de oliva.
- Una lata de mejillones en escabeche (también se pueden utilizar al natural).
- Dos quesitos (marca según gustos).

Realización:

Se mezcla el bonito, los mejillones y los quesitos y se pone en un recipiente, batiendo todo con la batidora eléctrica. Se bate hasta conseguir una crema como el paté.

Es mejor quitar las telas negras que contienen los mejillones ya que no se deshacen muy bien y es molesto encontrarlas al extender el paté.

No se pone sal porque ya contiene el bonito y los mejillones al ser en conserva. Si se utilizan mejillones al natural se puede condimentar con un chorrito de vinagre para darle un ligero toque de acidez que resulta más refrescante.

Se sirve untado en rodajas de pan tostado o en mini biscotes de los que se comercializan.

Ideas originales para hacer

Sándwiches

Ingredientes:

- Queso en lonchas.
- Jamón de York o Pechuga de pavo o Mortadela y Salchichón.
- Aceitunas rellenas para los ojos.
- Maiz para los dientes.
- Pan de sándwich.

Realización:

Se realizarían siguiendo el dibujo del sándwich que se prefiera. Para ello cortar en discos los ingredientes así como el pan de sándwich y adornar para obtener las diferentes formas.

Es ideal para hacerlo con los niños en días de fiesta, fines de semana o vacaciones y así ir consiguiendo que participen a la hora de cocinar y no entren sólo en la cocina cuando la comida ya está lista.



¿PORQUE LAS OVEJAS NO ENCOGEN CUANDO LLUEVE Y LOS JERSEYS DE LANA SI?
¿PORQUE APRETAMOS MAS FUERTE LOS BOTONES DEL MANDO A
DISTANCIA CUANDO ESTE TIENE POCAS PILAS?
¿PORQUE CUANDO LLUEVE LEVANTAMOS LOS HOMBROS?
¿ACASO NOS MOJAMOS MENOS?
¿PORQUE TENEMOS CRONH O COLITIS ULCEROSA?
QUIZAS EL AÑO QUE VIENE LO SEPARAMOS, MIENTRAS
TANTO QUE TENGAN TODOS USTEDES "TODOS" UNAS
FELICES FIESTAS Y UN FELIZ AÑO 2009.





Este
Año
Nuestro
Pinchoteo
para celebrar
la Navidad
será en nuestra sede

CALLE LA PAZ N.º 1 BAJO

Sábado 20 de diciembre

A LAS 20,00 H.

Os esperamos